Δευτέρα-Παρασκευή: πρωί 1 φλιτζάνι τσάι 2 φρυγανιές δεκατιανό 1 κεμπάμπ ενδεκατιανό 1 πίτσα χωρίς πιπεριά δωδεκατιανό κρουασάν σοκολάτα μεσημεριανό 3 πίτα καλαμάκι χωρίς τομάτα 1 πατάτες απογευματάκι 1 φρυγανιά απόγευμα γουρουνόπουλο στη γάστρα 1 σαλάτα με 1 κουτ. Λάδι βραδάκι 1 αχλάδι βράδυ 3 πεϊνιρλί 1 σαλάτα σεφ 1 κέικ βουτύρου ½ κεράσι 1 πεπόνι 1 γιαούρτι 0%, νύχτα 1 Toblerone 1 κουβερτούρα 1 αυγό βραστό ½ ποτήρι κρασί Ενδιάμεσα από κάθε γεύμα 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη Σάββατο - Κυριακή: Ελεύθερο πρόγραμμα και ελαφρό περπάτημα ΠΡΟΣΟΧΗ: Η δίαιτα είναι χημική, αν παραλείψετε κάποιο γεύμα, πρέπει να ξαναφάτε στο επόμενο όλα τα φαγητά της προηγούμενης μέρας Καλή επιτυχία!!!